ストレスと上手につきあおう

　ストレスって何？

　　ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。

　　日常の中で起こる様々な変化がストレッササー（ストレスの原因）になります。

　　ストレッサー（ストレスの原因）

　　　倒産・失業・昇進・転勤・借金・仕事のミス・借金・近親者の死・結婚・離婚・

　　　妊娠・子どもの誕生・看護や介護・病気やけが・転居・夫婦の問題・子どもの問題

　　　・家の購入

　　　喜ばしい出来事がストレッサーになることもあります

　　ストレス反応

　　　不眠・イライラ・怒り・うつ・意欲の低下など

　　　胃痛・肩こり・頭痛・動悸・血圧上昇・免疫機能の低下など

　　ストレッサーにより、こころとからだには様々なストレス反応が起こります。

　　ストレス反応自体は自然な反応です。適度なストレスは集中力や記憶力のアップ、

　　意欲の向上などにつながります。

　　しかし過度なストレス反応を放置したままにすると、こころやからだ、行動面に

　　様々な影響が出て病気になることもあります。

　ストレスマネジメント

　　自分のストレスに気づこう

　　　ストレス反応は、自分のこころやからだを守るための大事な防衛反応です。

　　　ストレス反応に早めに気づくためにも、自分のストレスサインを知って

　　　おきましょう。

　　　からだの反応

　　　　○体重が増える・減る

　　　　○頭が重い・痛い

　　　　○だるい

　　　　○肩がこる

　　　　○おなかが痛い　　など

　　　ねむりの症状

　　　　○寝つきが悪い

　　　　○ぐっすり眠れない

　　　　○夜中に目を覚ます

　　　　○いつも眠い　　　など

　　　行動の変化

　　　　○ミスが増える

　　　　○タバコやお酒が増える

　　　　○服装にかまわなくなる

　　　　○食べ過ぎる

　　　　○ひきこもる　　　など

　　　こころの反応

　　　　○イライラする

　　　　○不安になる

　　　　○怒りっぽくなる

　　　　○やる気がなくなる

　　　　○気がめいる　　　など

　　こころの健康の基礎を整えよう

　　　ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。

　　　バランスの取れた食事や良質な睡眠、

　　　適度な運動の習慣を維持することが、

　　　こころの健康の基礎固めになります。

　　　考え方やものの見方を少し変えてみるだけで、

　　　気持ちが少し楽になることがあります。

　　　喫煙、過度な飲酒やギャンブルは避けましょう。

　　ストレスとうまくつきあおう

　　　ストレス対処法

　　　　ストレスと上手につきあうために、ストレス対処法のレパートリーをたくさん

　　　　用意しておきましょう。

　　　　＜ストレス対処法の例＞

　　　　　たまったエネルギーを抜く・発散する

　　　　　　●スポーツをする

　　　　　　●散歩をする

　　　　　　●落語や漫才を聞く

　　　　　　●旅行をする

　　　　　　●カラオケで歌う

　　　　　　●おしゃべりをする

　　　　　　●掃除をする

　　　　　　●野球観戦に行く　など

　　　　　ひとり静かにクールダウンする

　　　　　　●ゆっくりお風呂に入る

　　　　　　●ストレッチ体操をする

　　　　　　●深呼吸をする

　　　　　　●好きな音楽を聴く

　　　　　　●ガーデニングをする

　　　　　　●ぼんやり緑を眺める

　　　　　　●日光浴をする

　　　　　　●波の音をきく　　など

　　　誰かに話す・相談する

　　　　誰かに話すことで、状況や考えが整理され、解決につながることもあります。

　　　　こころの中にためず、外に出すことが大切です。

　　　　まわりに話せる人がいない場合は、

　　　　我慢してひとりで抱え込まず相談

　　　　しましょう。安心して相談できる

　　　　相談窓口があります。

 リラックスするために

　　＜呼吸法＞

　　　①鼻から ゆっくり大きく息を 吸います（おなかを ふくらませます）

　　　「１．２．３」

　　　②少し止めて「４」

　　　③鼻もしくは口からゆっくり息を 吐きます（おなかをへこませます）

　　　「５．６．７．８．９．10」

　　＜伸びをする＞

　　　① 思いきりグーッと背伸びをします

　　　② ストンと力を抜きます

　　　力を抜くときに声を出すとリラックス効果がさらに高まります

　　ストレスを知って健康に暮らそう

　　ストレス社会を生きる現代人にとって、ストレスは避けて通れません。

　　適度なストレスは、生きる張り合いになりますが、過剰なストレスはからだの病気

　　からこころの病気までさまざまな病気を引き起こすことがあります。

　　ストレスのことをよく知って、ストレスとうまくつきあうことが大切です。

大阪府こころの健康総合センター

　〒558-0056

　　大阪市住吉区万代東3-1-46

　　TEL：06-6691-2811（代）

　　FAX：06-6691-2814

 　　HP：http://kokoro-osaka.jp/

令和７年１月発行